



**University of
Zurich**^{UZH}

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2019

Buggyfit - die Plattform für Ernährungsberatung und Bewegung

Abt, Sibylle ; Quack Lötscher, Katharina

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-180551>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Abt, Sibylle; Quack Lötscher, Katharina (2019). Buggyfit - die Plattform für Ernährungsberatung und Bewegung. *Obstetrica*, 2019(12):19-20.

Buggyfit – die Plattform für Ernährungsberatung und Bewegung

*Gemeinsamer Spass an der frischen Luft
ist ein Herzstück von buggyfit.ch.*

Die ersten Lebensjahre eines Menschen prägen dessen Gesundheit ein Leben lang. Für eine gesunde Entwicklung ist die frühe Kindheit von entscheidender Bedeutung. Wichtige Weichen werden bereits während der Schwangerschaft gestellt. Die Aufklärung für werdende Eltern ist deshalb entscheidend, denn diese tragen Verantwortung für ihre Kinder. Einen grossen Stellenwert hat



Sarah Maurer

Die Ernährungskompetenz wird in einer persönlichen Beratung gestärkt, indem das aktuelle Essverhalten analysiert wird, Optimierungsmöglichkeiten besprochen und alle Fragen rund um die Ernährung auf der Basis der Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen erörtert werden.

dabei die Stärkung der elterlichen Gesundheitskompetenz. Zudem ist die Schwangerschaft ein idealer Zeitpunkt, um das eigene Verhalten zu ändern, und aktuelles Fachwissen zu Beginn der Schwangerschaft ist eine wichtige Grundlage dafür.

Ängste abbauen und Know-how gewinnen

Buggyfit.ch bietet eine Plattform für Ernährungsfragen und Fitness in der Schwangerschaft wie auch nach der Geburt. Die Ernährungs- und Fitnessangebote wurden vor zehn Jahren von PD Dr. med. Katharina Quack Lötscher am UniversitätsSpital Zürich ins Leben gerufen und vor einigen Jahren auf einer Website aufgeschaltet.

Ernährungs- und Fitnessexperten vermitteln dieses Know-how und helfen, es gleich praktisch umzusetzen. Die Ernährungskompetenz wird in einer persönlichen Beratung gestärkt, indem das aktuelle Essverhalten analysiert wird, Optimierungsmöglichkeiten besprochen und alle Fragen rund um die Ernährung auf der Basis der Empfehlungen des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, «Ernährung rund um die Schwangerschaft und Stillzeit», erörtert werden. In den Fitnesskursen werden unter fachkundiger Anleitung und mit einem hohen Spassfaktor gesundheitsfördernde Übungen erlernt. Die Sorge, dass Bewegung dem Kind schaden könnte, wird besprochen, und Ängste werden so weit als möglich abgebaut. In den Kursen erhalten die Teilnehmerinnen auch Tipps,

um den Alltag bewegter gestalten zu können gemäss den Empfehlungen von Gesundheitsförderung Schweiz, «Gesundheitswirksame Bewegung bei Frauen während und nach der Schwangerschaft».

Frauen schätzten Austausch und Bewegung in der Gruppe

Vor zehn Jahren wurden in Zürich die ersten Beratungen und Kurse mit der finanziellen Unterstützung des Kantons durchgeführt. Dank fachlicher und finanzieller Hilfe von Partnerorganisationen war es schon bald möglich, Kurse im ganzen Kanton aufzubauen. Die Angebote haben sich unterdessen einen Namen gemacht. Geschätzt wird v.a. der Austausch mit anderen Frauen – während der Lektion oder beim gemeinsamen Kaffee danach – sowie die Bewegung in der Gruppe. Unterdessen hat buggyfit.ch nationalen Charakter erreicht.

«Es war stets unser Ziel, dass sich Schwangere ohne Risikofaktoren möglichst während der ganzen Schwangerschaft bewegen», erklärt die Fachexpertin Katharina Quack Lötscher. Und dieses Ziel hat sich bis heute nicht verändert, wie sie weiter ausführt. Nach dem Wochenbett und dem Start der Rückbildung können die Mütter zusam-

men mit ihrem Kind wieder Bewegungskurse besuchen. Die Kurse nach der Geburt finden alle im Freien statt.

Gemeinsames Erleben steht im Mittelpunkt

Buggyfit.ch arbeitet mit Partnern wie Gesundheitsförderung des Kantons Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz zusammen. Beide Organisationen bieten sowohl finanzielle als auch fachliche Unterstützung. «Bei der Gründung gab es faktisch noch keine Bewegungsangebote mit ähnlichem Charakter», erklärt Katharina Quack Lötscher. Das gemeinsame Erleben ist ein Herzstück von buggyfit.ch. Mütter können zusammen mit ihren Kindern Spass haben und Zeit an der frischen Luft verbringen. Gleichzeitig trainieren sie ihre Ausdauer und den Beckenboden.

Die Ernährungsberatung ist im Gegenzug bewusst auf eine Einzelberatung ausgelegt, um das individuelle Essverhalten zu analysieren und mit jeder Frau ihre Optimierungsmöglichkeiten zu besprechen. Auch werden alle Ernährungsunsicherheiten im

Zusammenhang mit der Schwangerschaft geklärt. Den Müttern steht die Ernährungsberatung nach der Geburt ebenfalls offen. Vielen Frauen fällt es schwer, die letzten zwei bis drei Kilogramm wieder abzunehmen. Hier werden sie durch die Ernährungsberaterinnen unterstützt.

Buggyfit.ch wird gemeinsam vom Verein Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt (PEBS) und der Firma nutrmove GmbH betrieben. Der gemeinnützige Verein PEBS hat es sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Frauen aus sozioökonomisch schwächeren Schichten zu motivieren, regelmässig an Bewegungs- und Ernährungsangeboten teilzunehmen. Dazu ist er mit Fachorganisationen wie Caritas und femmes-Tische vernetzt. Im Frühling 2019 wurde die Firma nutrmove GmbH gegründet, die in Zürich die Kurse und Fachweiterbildungen organisiert. ☺

Weitere Informationen unter www.buggyfit.ch

AUTORIN



Sibylle Abt,

Ernährungsberaterin BSc, MAS Prevention and Health Promotion und Geschäftsführerin des Vereins Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt. Beim Verein betreut sie die Programme in den Kantonen Solothurn und Thurgau sowie das Angebot bei Prämienverbilligung im Kanton Zürich. Zudem ist sie dort für einzelne Konzepte zur Weiterentwicklung zuständig.

Wofür engagiert sich das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit?

Die psychische Gesundheit wird im Vergleich zur körperlichen Verfassung bedeutend weniger thematisiert. Dies hat u. a. mit der Tabuisierung psychischer Erkrankungen zu tun. Deshalb setzt sich das Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OFPG) für einen offenen Umgang mit dem Thema ein. Hervorgegangen ist es aus der Zusammenarbeit der Kantone St. Gallen, Appenzell Ausserrhoden und Appenzell Innerrhoden sowie des Fürstentums Liechtenstein im Rahmen der Bündnisse gegen Depression. Diese regionale Kooperation sollte weitergeführt und thematisch breiter abgestützt werden.

Regionale Vernetzung ist zentral

Generell zählt die Stärkung der psychischen Gesundheit durch die Sensibilisierung mittels Veranstaltungen, Fortbildungen und Informationsmaterialien zu den Zielen des OFPG. Von besonderer Bedeutung sind die regionale Vernetzung der Akteurinnen/Akteure sowie der Austausch zwischen Fachstellen, Betroffenen, Angehörigen und Interessierten.

Zu den Themen- bzw. Projektbereichen des OFPG gehört bspw. die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz. Die Ausgestaltung von Arbeitsbedingungen und die Förderung von Gesundheitskompetenzen in Zu-

sammenarbeit mit Betrieben und deren Mitarbeitenden können einen wesentlichen Beitrag zum psychischen Wohlbefinden am Arbeitsplatz leisten.

Bei einem weiteren wichtigen Tätigkeitsbereich stehen die Kinder psychisch erkrankter Eltern im Mittelpunkt. Die frühzeitige Unterstützung von Familien soll der Entwicklung psychischer Probleme bei den Kindern selbst vorbeugen. Diesem Zweck dient u. a. die Beteiligung des OFPG am Projekt «Kinder im seelischen Gleichgewicht III» im Bodenseeraum, in dessen Rahmen die Zusammenarbeit (z. B. betreffend Angebote) über die Landesgrenzen hinweg verbessert wird.